

**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Протокол Методического совета
№ 1 от 27.08.2023г.
Председатель МС

А.П. Логинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор внешкольного учреждения
Приказ № 352 от 29.08.2023г.
Л.Н. Гошадзе

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: единоборства
Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Автор-составитель
Иванов Алексей Руфимович,
педагог дополнительного образования

Фурманов-2023г.

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа проектирования программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533).
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».
5. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Минпросвещения России №533 от 30.09.2020 г. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 г. №10.

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

12. Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманов.

13. Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ

14. Образовательная программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

1.2. Актуальность программы

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего продолжения обучения в специализированных спортивных школах.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требо-

вания к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в системе дополнительного образования. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play», а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей-новичков, с отсутствием опыта в спортивных единоборствах. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений с элементами подвижных игр повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Отличительными особенностями программы является преемственность обучения борьбе САМБО в условиях дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

1.3. Направленность программы

Программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196, п.9)

1.4. Адресат программы

Программа ориентирована на подготовку мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 14 лет с начальным уровнем спортивных способностей, проявляющих интерес к спорту и борьбе самбо в частности.

В результате обучения по данной программе, выпускником объединения является личность:

1. Имеющая базовые знания, умения, навыки борьбы самбо, достаточный

уровень физической подготовки, познавательной деятельности.

2. Характеризующаяся развитыми общими и специальными способностями.

3. Ориентированная на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.

4. Стремящаяся к спортивной самореализации.

5. Имеющая потребность в постоянном самосовершенствовании.

6. С развитыми коммуникативными способностями.

1.5. Форма обучения и формы организации образовательного процесса

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» очная, с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые, парные.

1.6. Объем программы

Программа рассчитана на **пять лет** и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа предусматривает:

1 год обучения - 72 учебных часа;

2-5 год обучения – по 144 учебных часа.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 12-15-человек;

2-5 года обучения – 8-10 человек.

Набор в объединение осуществляется массово, учитывается желание ребенка. Обязательным условием при наборе детей в группы является наличие медицинского заключения и допуск врача-педиатра.

Формирование групп происходит в сентябре с учетом возрастных особен-

ностей и природных данных.

Принцип комплектования групп - группы формируются по возрасту.

1.7. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет:

1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-14 лет

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями достижения успешных результатов обучения по данной программе является многолетняя целенаправленная подготовка обучающихся, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки.

Основой подготовки в объединении является универсальность в овладении технико-тактическими приемами борьбы. В связи с этим для групп первого года обучения программой предусмотрены занятия, направленные на укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, быстроты, ловкости.

В группах второго-пятого годов обучения занятия направлены на обучение и совершенствование техники тактики борьбы, привитие интереса к соревнованиям, подготовку к сдаче и выполнению нормативных требований.

В группах первого года обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке. На втором-пятом годах обучения происходит логическое продолжение изучения и совершенствования технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся.

1.8. Режим занятий

Обучающиеся 1 года обучения занимаются два раза в неделю по 2 часа, обучающиеся 2-5 годов обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Академическая продолжительность занятия – 1 ч. 40 мин. (2 занятия по 45

минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

2. Обучающий блок

2.1. Цель, задачи программы

Цель программы - разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение предметных, метапредметных, личностных задач.

2.1.1.Предметные задачи:

- формирование основных навыков спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- формирование навыков технических приёмов, тактических действий и правил борьбы;
- формирование навыков выполнения приёмов и методов самоконтроля физической нагрузки на занятиях;
- формирование навыков саморегулирования психического состояния;
- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья.

2.1.2.Метапредметные задачи:

- развитие двигательных способностей;
- развитие представления о мире спорта;
- развитие воли, выносливости, смелости, дисциплинированности;
- развитие социальной активности и ответственности;
- физическое и нравственное развитие детей и подростков.

2.1.3.Личностные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание чувства "партнёрского плеча", дисциплинированности, взаимопомощь;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни;
- содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

2.2. Содержание программы

2.2.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		все-го	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	2	2	-	Опрос
2.	История развития борьбы самбо	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	20	6	14	Пед. наблюдение. Опрос.
4.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	6	2	4	Пед. наблюдение. Опрос.
5.	Само-страховка и страховка соперника	6	-	6	Пед. наблюдение.
6.	Борьба лежа	8	3	5	Пед. наблюдение.
7.	Борьба стоя	8	3	5	Пед. наблюдение.
8.	Болевые приемы	8	3	5	Пед. наблюдение.
9.	Приемы самозащиты	7	2	5	Пед. наблюдение. Опрос.
10.	Спортивно-развивающие игры	2	-	2	Пед. наблюдение.
11.	Аттестация обучающихся	2	1	1	Тестирование, сдача спортивных нормативов
12.	Итоговое занятие	1	-	1	Пед. наблюдение.
ИТОГО:		72ч.	24ч.	48ч.	

2 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		все-го	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	1	1	-	Опрос

2.	История развития борьбы самбо. С.А. Коновалов – родоначальник борьбы самбо в Фурмановском муниципальном районе.	1	1	-	Опрос
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	10	2	8	Пед. наблюдение. Опрос.
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2	-	Пед. наблюдение. Опрос.
5.	Само-страховка и страховка соперника	20	4	16	Пед. наблюдение.
6.	Борьба лежа	28	8	20	Пед. наблюдение.
7.	Борьба стоя	28	6	22	Пед. наблюдение.
8.	Болевые приемы	18	4	14	Пед. наблюдение.
9.	Приемы самозащиты	10	4	6	Пед. наблюдение. Опрос.
10.	Спортивно-развивающие игры	17	2	15	Пед. наблюдение.
11.	Показательные выступления	2	-	2	Пед. наблюдение.
12.	Участие в соревнованиях по самбо	4	-	4	Пед. наблюдение.
13.	Аттестация обучающихся	2	-	2	Тестирование, сдача спортивных нормативов
14.	Итоговое занятие	1	-	1	Опрос.
ИТОГО:		144ч.	34ч.	110ч.	

3 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	2	2	-	Опрос
2.	Техника самостраховки и элементы акробатики	4	1	3	Пед. наблюдение.
3.	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	Пед. наблюдение. Опрос.
4.	Борьба в стойке	36	8	28	Пед. наблюдение.
5.	Борьба лежа	30	7	23	Пед. наблюдение.
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	-	2	Пед. наблюдение.
7.	Освобождение от удушений	4	1	3	Пед. наблюдение.
8.	Защита от захватов и обхватов	4	1	3	Пед. наблюдение. Опрос.
9.	Спортивно-развивающие игры	20	-	20	Пед. наблюдение.
10.	Участие в соревнованиях по самбо	6	-	6	Пед. наблюдение.
11.	Болевые приемы	14	4	10	Пед. наблюдение.
12.	Аттестация обучающихся	2	-	2	Тестирование, сдача спортивных нормативов
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос.
ИТОГО:		144ч.	26ч.	118ч.	

4 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	2	2	-	Опрос
2.	Физическая подготовка	12	-	12	Пед. наблюдение.
3.	Технико-тактическая подготовка	8	-	8	Пед. наблюдение. Опрос.
4.	Борьба в стойке	36	10	26	Пед. наблюдение.
5.	Борьба лежа	32	6	26	Пед. наблюдение.
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	2	-	Пед. наблюдение
7.	Связки и комбинации приемов	14	2	12	Пед. наблюдение.
8.	Защита от захватов и обхватов	6	2	4	Пед. наблюдение. Опрос.
9.	Спортивно-развивающие игры	12	-	12	Пед. наблюдение.
10.	Участие в соревнованиях по самбо	4	-	4	Пед. наблюдение.
11.	Болевые приемы	12	-	12	Пед. наблюдение.
12.	Аттестация обучающихся	2	-	2	Тестирование, сдача спортивных нормативов
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос.
ИТОГО:		144ч.	24ч.	120ч.	

5 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности	2	2	-	Опрос
2.	Физическая подготовка	8	-	8	Пед. наблюдение.
3.	Технико-тактическая подготовка	8	-	8	Пед. наблюдение. Опрос.
4.	Борьба в стойке	26	6	20	Пед. наблюдение.
5.	Борьба лежа	26	4	22	Пед. наблюдение.
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	2	-	Пед. наблюдение.
7.	Связки и комбинации приемов	18	-	18	Пед. наблюдение.
8.	Защита от захватов и обхватов	4	-	4	Пед. наблюдение. Опрос.
9.	Спортивно-развивающие игры	16	-	16	Пед. наблюдение.
10.	Участие в соревнованиях по самбо	4	-	4	Пед. наблюдение.
11.	Болевые приемы	18	8	10	Пед. наблюдение.
12.	Основы судейства	6	2	4	Пед. наблюдение
13.	Аттестация обучающихся	4	2	2	Пед. наблюдение
14.	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос.
ИТОГО:		144ч.	26ч.	118ч.	

2.2.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (2ч).

Теория (2ч.): техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, правила поведения в ЦДТ, общественных местах.

Формы контроля: Опрос

Тема 2. История и развитие самбо в России (2ч).

Теория (2ч.): Россия – великая спортивная держава. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене.

Формы контроля: Опрос.

Тема 3. Общая физическая подготовка (20ч).

Теория (6ч.): общие представления о физических упражнениях и их отличие от бытовых движений и действий. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Практика (14ч.): ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

Медленный бег до 10 минут, бег 30 и 60 метров с высокого старта, челночный бег 3*10метров, прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание».

Формы контроля: Пед. наблюдение. Опрос.

Тема 4. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения (6ч).

Теория (2ч): техника выполнения простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препят-

ствии в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика (4ч): кувырки, подстраховка.

Формы контроля: Пед. наблюдение. Опрос.

Тема 5. Самостраховка и страховка соперника (6ч).

Практика (6ч): Приёмы самостраховки и страховки соперника. Падения и перекаты. Работа в спарринге. Техника выполнения: самостраховки, падения вперёд, падения назад, падения назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.

Тема 6. Борьба лежа (8ч).

Теория (3ч): Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

Практика (5ч): отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.

Тема 7. Борьба стоя (8ч).

Теория (3ч): техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.

Практика (5ч): Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.

Тема 8. Болевые приемы (8ч).

Теория (3ч): Простейшие способы защиты от захватов и обхватов

Практика (5ч): Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.

Тема 9. Приемы самозащиты (7ч).

Теория (2ч): техника выполнения простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика (5ч): Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.

Тема 10. Спортивно-развивающие игры (2ч).

Практика (2ч): Подвижные спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Формы контроля: Пед. наблюдение. Опрос.

Тема 11. Аттестация обучающихся (2ч).

Теория (1ч): решение тестовых заданий.

Практика (1ч): сдача спортивных нормативов.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 12. Итоговое занятие (1ч).

Практика (1ч): Товарищеский спарринг.

Формы контроля: Тестирование, сдача спортивных нормативов.

2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (1ч).

Теория (1ч): техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, правила поведения в ЦДТ, общественных местах.

Формы контроля: Опрос.

Тема 2. История развития борьбы самбо (1ч).

Теория (1ч): С.А. Коновалов – родоначальник борьбы самбо в Фурмановском муниципальном районе.

Формы контроля: Опрос.

Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения (10ч).

Теория (2ч): техника выполнения акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика (8ч): ОФП. Выполнение акробатических элементов, подстраховка.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 4. Беседа о морально-волевых качествах самбиста (1ч).

Теория (1ч): характер. Воля. Способы воспитания характера, силы воли.

Режим самбиста.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 5. Самостраховка и страховка соперника (20ч).

Теория (4ч): техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Практика (16ч): ОФП. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само-страховки).

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 6. Борьба лежа (28ч).

Теория (8ч): Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

Практика (20ч): ОФП. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 7. Борьба стоя (28ч).

Теория (6ч): техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия.

Практика (22ч): ОФП. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 8. Болевые приемы (18ч).

Теория (4ч): разновидность болевых приемов. Техника выполнения болевых приемов.

Практика (14ч): ОФП. Отработка нанесения болевых приемов. Освобождение

ние от захватов за руки, за одежду.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 9. Приемы самозащиты (10ч).

Теория (4ч): Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика (6ч): ОФП. Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 10. Спортивно-развивающие игры (17ч).

Теория /2ч/: Правила подвижных игр.

Практика (15ч): ОФП. Подвижные спортивные игры. Регби с набивным мячом.

Формы контроля: Пед. Наблюдение. Опрос.

Тема 11. Показательные выступления (2ч).

Практика (2ч): проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 12. Участие в соревнованиях по самбо (4ч).

Практика (4ч): ОФП. Ведение схватки.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 13. Аттестация обучающихся (2ч).

Практика (2ч): сдача спортивных нормативов.

Формы контроля: Тестирование, сдача спортивных нормативов

Тема 14. Итоговое занятие (1ч).

Практика (1ч): Товарищеский спарринг.

Формы контроля: Опрос.

3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (2ч).

Теория (2ч.): техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность,

электробезопасность, правила поведения в ЦДТ, общественных местах.

Формы контроля: Опрос

Тема 2: Техника самостраховки и элементы акробатики (4ч).

Теория (1ч): Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

Практика (3ч): ОФП. Закрепление навыков выполнения кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 3: Техничко-тактическая подготовка (18ч).

Теория (2ч): Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Практика (16ч): ОФП. Подвижные спортивные игры. Регби с набивным мячом. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.Опрос.

Тема 4: Борьба в стойке (36ч).

Теория (8ч): Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.

Практика (28ч): ОФП. Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 5: Борьба лёжа (30ч).

Теория (7ч): Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания.

Практика (23ч): ОФП. Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо (1ч).

Теория (1ч): Основные положения правил проведения соревнований по

борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 7: Освобождение от удушений (4ч).

Теория (1ч): Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения

Практика (3ч): ОФП. Отработка приёмов от удушения, спарринг.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 8: Защита и обхватов и захватов (4ч).

Теория (1ч): Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика (3ч): ОФП. Формирование навыков защиты от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 9: Подвижные спортивные игры (20ч).

Практика (20ч): ОФП. Подвижные спортивные игры. Регби с набивным мячом.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 10: Участие в соревнованиях по самбо (6ч).

Практика (6ч): ОФП. Апробирование изученного ранее в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 11: Болевые приемы (14ч).

Теория (4ч): техника выполнения болевых приемов.

Практика (10ч): ОФП. Закрепление навыков выполнения приемов. Работа в спарринге.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

Тема 12. Аттестация обучающихся (2ч).

Теория (2ч): решение тестовых заданий.

Практика (2ч): сдача спортивных нормативов.

Формы контроля :Тестирование, сдача спортивных нормативов

Тема 13. Итоговое занятие (2ч).

Практика (2ч): ОФП. Товарищеский спарринг.

Формы контроля: Опрос

4 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (2ч).

Теория (2ч.): техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, правила поведения в ЦДТ, общественных местах.

Формы контроля:Опрос

Тема 2: Физическая подготовка (12ч).

Практика (12ч): ОФП. Выработка выносливости. Бег на длинные дистанции. Развитие силы. Упражнения с собственным весом.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 3: Техничко-тактическая подготовка (8ч).

Практика (8ч): Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Техничко-тактическая подготовка во время борьбы лежа, стоя.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.Опрос

Тема 4: Борьба в стойке (36ч).

Теория (10ч): Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.

Практика (26ч): Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. ОФП. Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек. Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени: Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 5: Борьба лёжа (32ч).

Теория (6ч): Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания

Практика (26ч): ОФП. Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо (2ч).

Теория (2ч): Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 7: Связки и комбинации приемов (14ч).

Теория (2ч): Основные связки и комбинации приемов.

Практика (12ч): ОФП. Обманные движения. Переход с одного приема на другой.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 8: Защита от обхватов и захватов (6ч).

Теория (2ч): Приёмы защиты и обхватов.

Практика (4ч): ОФП. Защита от захватов и обхватов. Условия освобождения от захватов и обхватов.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.Опрос

Тема 9: Спортивно-развивающие игры (12ч).

Практика (12ч): ОФП. Подвижные спортивные игры. Регби с набивным мячом.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 10: Участие в соревнованиях по самбо (4ч).

Теория /2ч/: Правила проведения соревнований.

Практика (2ч): ОФП. Апробирование изученного ранее в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 11: Болевые приемы (12ч).

Практика (12ч): ОФП. Отработка болевых приемов. Работа в спарринге.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 12. Аттестация обучающихся (2ч).

Практика (2ч): сдача спортивных нормативов.

Формы контроля :Тестирование, сдача спортивных нормативов

Тема 13. Итоговое занятие (2ч).

Практика (2ч): ОФП. Товарищеский спарринг.

Форма контроля: Опрос.

5 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по ОТ, ПДД, пожарной и электробезопасности (2ч).

Теория (2ч.): техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, правила поведения в ЦДТ, общественных местах.

Форма контроля: Опрос.

Тема 2: Физическая подготовка (8ч).

Практика (8ч): ОФП. Выработка выносливости. Бег на длинные дистанции. Развитие силы. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями, штангой.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 3: Техничко-тактическая подготовка (8ч).

Практика (8ч): тактика спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Формы контроля: Пед. Наблюдение.Опрос

Тема 4: Борьба в стойке (26ч).

Теория (6ч): Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком,

скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика (20ч): ОФП. Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 5: Борьба лёжа (26ч).

Теория (4ч): техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания.

Практика (22ч): ОФП. Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 6: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо (2ч).

Теория (2ч): Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 7: Связки и комбинации приемов (18ч).

Практика (18ч): ОФП. Обманные движения. Двойной повтор. Переход с одного приема на другой.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 8: Защита и обхватов и захватов (4ч).

Практика (4ч): ОФП. Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Зачётный спарринг.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 9: Спортивно-развивающие игры (16ч).

Практика (16ч): ОФП. Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 10: Участие в соревнованиях по самбо (4ч).

Практика (4ч): ОФП. Апробирование изученного ранее в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 11: Болевые приемы (18ч).

Теория (8ч): Изучение техники болевых приемов.

Практика (10ч): ОФП. Отработка болевых приемов. Работа в спарринге.

Формы контроля :Тестирование, сдача спортивных нормативов

Тема 12: Основы судейства (6ч).

Теория (2ч): Изучение правил судейства.

Практика (4ч): ОФП. Судейство во время тренировочных поединков.

Формы контроля: Пед. наблюдение

Тема 13. Аттестация обучающихся (4ч).

Теория (2ч): решение тестовых заданий.

Практика (2ч): сдача спортивных нормативов.

Формы контроля :Тестирование, сдача спортивных нормативов.

Тема 14 Итоговое занятие (2ч).

Практика (2ч): Товарищеский спарринг.

Формы контроля: Пед. наблюдение.

2.3. Планируемые результаты

2.3.1. Требования к знаниям умениям и навыкам обучающихся

К концу первого года обучения обучающийся должен знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу первого года обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

К концу второго года обучения обучающийся должен знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- уровни контрольных нормативов;
- технику выполнения бросков, захватов;
- правила проведения соревнований по самбо.

К концу второго года обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

К концу третьего года обучения обучающийся должен знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы и способы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу третьего года обучения обучающийся должен уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.

– контролировать состояние своего здоровья.

К концу **четвертого года обучения** обучающиеся **должны знать:**

- технику выполнения приемов самбо;
- принципы оздоровления организма;
- правила оценивания бросков.

К концу четвертого года обучения обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять броски;
- выполнять удержания;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- подготавливаться к поединку;
- проводить разминку и настраиваться на поединок.

К концу **пятого года обучения** обучающиеся **должны знать:**

- правила судейства борьбы самбо;
- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

К концу пятого года обучения обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять приёмы борьбы самбо, применять приёмы самостраховки, проявлять себя в роли организатора и судьи соревнований;
- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- обманные движения и комбинации бросков;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

2.3.2. Компетенции и личностные качества, сформированные у детей в процессе обучения по программе

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сформированность гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной;

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);

- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболева-

ний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене.

2.3.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к соб-

ственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты:

Освоенные обучающимися универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.4. Формы аттестации, оценочные результаты

Аттестация обучающихся объединения «Самбо» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ.

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Самбо», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: начальная, промежуточная, итоговая.

Начальная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки (для обучающихся первого года обучения) и определения уровня остаточных

знаний (для обучающихся второго и последующих годов обучения). Начальная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися групп 1-4-го годов обучения, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания обучающихся проверяются путем выполнения тестовых заданий.

Практические навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 5 года обучения в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания обучающихся проверяются путем решения тестовых заданий. Практические навыки проверяются в процессе сдачи специализированных спортивных нормативов.

По результатам прохождения аттестационных испытаний обучающиеся выпускаются из объединения «Самбо».

Оценочные материалы

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5б	4б	3б	5б	4б	3б
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1

Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, сек	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	22	16	10	11	8	5
Прыжок в длину с места (см)	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места (м)	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
	5 баллов		4 балла		3 балла	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№ п/п	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
	<u>Скоростные качества</u>	
1	Бег 30м (сек)	С высокого старта
2	Броски на протяжении 10сек (количество раз)	Стандартный прием, с партнером без сопротивления
3	5 бросков (сек)	Темп максимальный
	<u>Силовые качества</u>	
4	Прыжок в длину (см)	С места
5	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ (сек)	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
6	Прыжок в высоту (см)	С места
7	Подтягивание на перекладине (количество раз)	До уровня подбородка
8	Борьба за владение мячом (количество раз)	Стоя на коленях, по сигналу тренера

9	Кистевая динамометрия (кг)	Максимальное усилие левой и правой рук
	<u>Выносливость</u>	
1	Бег 400м (мин, сек)	На стадионе или по месту (в лесу)
2	Броски манекена 2 минуты (количество раз)	Тренер определяет стандартный прием
3	Броски партнера 3 минуты (количество раз)	Тренер определяет стандартный прием
	<u>Гибкость</u>	
1	Гимнастический мост	На ковре
2	Борцовский мост	На ковре
3	Наклон вперед	Стоя на ковре
4	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
	<u>Координационные способности</u>	
1	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10-12), составляются тренером, выполняются вместе
2	Имитация технико-тактических действий (комбинаций) (сек)	Тренером составляются 2-3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3	Эстафета с элементами технико-тактических действий (сек)	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема) (сек)	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2-3 приема) (сек)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10-12)	Комплексы подбираются тренером к основному технико-тактическому приему. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена за 10сек (количество раз)	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера за 10 сек (количество раз)	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков (сек)	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера за 15сек (количество раз)	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15сек (количество раз)	Удержание сбоку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10сек (количество раз)	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия за 10сек (количество раз)	Сопротивление до 80% от максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (количество раз)	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста (см)	Выполняется с и без опоры руками в ковер
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту (количество раз)	
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому (баллы)	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (сек) выполнение 1-2 подходов, для темпового и силового – 3-4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

2.5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми

Освоение борьбы самбо проходит в 4 этапа.

1 этап – силовая подготовка. Цель: развитие выносливости, силы, терпения, упорства.

2 этап – изучение и совершенствование различных видов бросков. Цель: изучение видов бросков, отработка и совершенствование подхода, захвата и броска, изучение и соблюдение мер безопасности при выполнении бросков.

3 этап – изучение приемов борьбы. Цель: изучение приемов борьбы, отработка и совершенствование изученных приемов, изучение и соблюдение мер безопасности при выполнении приемов борьбы.

4 этап – изучение правил ведения поединка, соревнования по борьбе. Цель: изучение азов тактики поединка, законов борьбы, принципов и закономерностей ведения поединка; формирование и совершенствование навыков участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее приемов, связок, комбинаций, борьбе в партере и стойке. Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки обучающихся, морально-волевые качества юного спортсмена.

Для того чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение обучающимися материала программы, на занятиях используются: стимулирование интереса к учению; самостоятельная работа и работа под руководством педагога; контроль (врачебный, самоконтроль, контроль роста динамики спортивных показателей); творческий подход к образованию и воспитанию, который предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются *методы* целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки борцов названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главное в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

-методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным обучающимся движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

-методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), про-

смотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

-метод слова;

-метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;

-целостный и расчлененный;

-анализ видеоматериалов по тактике;

-анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

-индивидуальной тактической подготовленности;

-групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения,

направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Одной из актуальных форм обучения на современном этапе развития образования стало дистанционное образование - новая, современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным, предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество.

Главная особенность дистанционного обучения – возможность получения образовательных услуг без посещения учебного заведения, так как все изучение предметов и общение с преподавателями осуществляется посредством интернета и обмена электронными письмами.

О необходимости использования такого метода обучения говорят следующие факторы:

- возможность организации работы с часто болеющими детьми и детьми-инвалидами;
- проведение дополнительных занятий с одаренными детьми;
- возможность внести разнообразие в систему обучения за счет включения различных нестандартных заданий (ребусы, кроссворды и т.д.);
- обеспечение свободного графика обучения;
- введение режима повышенной готовности.

С помощью дистанционного обучения удастся решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;

- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Лекционный материал:

- «История развития самбо в России, Европе и мире»;
- «История развития самбо в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- «Режим и питание будущих борцов»;
- «Травмы в борьбе и их профилактика»;
- «Личная гигиена спортсмена»;
- «Закаливание спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных спортсменов»;

Дидактический и наглядный материал:

- Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся борцы России, Европы и мира» и «Известные борцы Ивановской области и Фурмановского района»;
- видеоматериалы с соревнований по самбо и дзюдо всех уровней;
- плакаты: по пожарной и электробезопасности, по Правилам дорожного движения (для пешеходов), по анатомии и физиологии человека; по оказанию первой медицинской помощи «Суточный режим борца», «Питание борца», «Личная гигиена борца», «Вспомогательные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность спортсмена»;
- по общефизической подготовке: «Оценка уровня физической подготовленности обучающихся», «Оценка уровня физического развития юных борцов», «Характеристика способностей с учетом их исходного уровня»;
- «Упражнения со снарядами и предметами», «Упражнения для развития силы», «Упражнения для развития быстроты», «Упражнения для развития гиб-

кости», «Упражнения на снарядах и устройствах», «Упражнения на местности».

3. Воспитательный блок

3.1. Рабочая программа воспитания

Программа «Самбо» может быть реализована при условии согласованных действий в различных направлениях образовательного процесса. Главным и основным является учебный процесс. Но обучение в объединении предполагает тесную взаимосвязь учебного и воспитательного процессов, при котором возможно развитие у детей не только конкретных знаний, умений и навыков, но и достижение такой важной задачи, как формирование гармонично развитой личности ребенка, способной к созиданию и творчеству.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила:

- принимать ребенка как особую индивидуальность;
- использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь в течение нескольких лет к спорту, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы в объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;
- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на по-

вышение коммуникативного уровня обучающихся (совместные мероприятия, походы, поездки, встречи с известными спортсменами).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей. Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного подросткового коллектива на протяжении нескольких лет.

Воспитательный процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

Цель программы: воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы: помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;

- формировать в ребенке уверенность в своих силах;
- выявлять и развивать потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося.

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- соревнования;
- родительские собрания;
- тематические занятия, акции;
- беседы, дискуссии;
- просмотр обучающих видеофильмов.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- возможности детей показать свои способности и добиться каких-либо успехов на соревнованиях учреждения, города;

- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у детей в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

3.2. Работа с родителями (формы и методы)

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, поездок, походов, экскурсий и т.д. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

Построение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся образовательного процесса необходимо вести соблюдая правило: сначала готовим «почву» для развития сотрудничества, а потом приглашаем к сотрудничеству.

В работе педагога с родителями/законными представителями обучающихся используются такие формы работы, как:

- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре детского творчества;
- организация работы родительского комитета;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

3.3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	1.«Неделя знакомств». 2. Родительское собрание.
Октябрь	1.Веселые старты «Папа, мама, я-спортивная семья!» 2.Беседа «Роль семьи в воспитании здорового ребенка». 3. Приглашение родителей на просмотр учебно-тренировочных занятий.
Ноябрь	1.Беседа «Режим дня». 2. Консультации по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу.
Декабрь	Родительское собрание. Приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий.

Январь	Консультации по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу.
Февраль	Марафон «Равняемся на героев». Консультации по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу.
Март	Концерт, посвященный Международному женскому дню «Ярче всех бриллиантов мира». Приглашение родителей на соревнования, учебно-тренировочные занятия, открытые занятия.
Апрель	Акция «Георгиевская ленточка». Итоговое родительское собрание.
Май	Концерт, посвященный Дню Победы «Мы помним!» Показательные выступления для родителей.

4. Организационный блок

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
2 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
3 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
4 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
5 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания

4.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия:

- специализированный оборудованный спортивный зал, соответствующий СанПиН;
- наличие специального покрытия на пол для борьбы самбо;

- спортивный инвентарь: гимнастические палки, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири;
- спортивная форма: борцовки, самбовки, спортивные куртки, чешки;
- зеркала на стенах;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- мультимедийное оборудование;
- магнитофон;
- телевизор, видео (DVD) магнитофон;
- громкоговоритель (для проведения соревнований).

Список литературы для педагога

1. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
4. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998.
5. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2001.
6. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
8. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.

Литература для родителей

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998.
3. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2001.
4. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.

Литература для обучающихся

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
5. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998.
6. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2001.
7. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
8. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
9. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.